

平成 31年 2月 予定献立表

足利両野保育園

曜日	献立名	10時おやつ	3時おやつ	栄養士からひとこと	きいろ 働く力になる	あか 血・肉・骨になる	みどり 体の調子を良くする
月 25	パンズパン 鶏肉のさっぱり焼き 小松菜のナムル 具だくさんスープ	幼児野菜 せんべい 25日 さくらんぼ 果汁・ラムネ	ほうじ茶 じゃこねぎおにぎり	<鶏肉のさっぱり焼き> しょうゆ・砂糖・みりん・酢・すりおろした生姜を混ぜ合わせたタレに、鶏肉をからませます。 少しなじませてからオープンで焼きます。 甘酸っぱい味でさっぱりと食べられるので子供たちにも人気のメニューです。	バーガーパン、米、砂糖、ごま油、ごま	鶏むね肉、油揚げ、しらす干し、かつお節、鶏もも肉	もやし、こまつな、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが
火 26	米 ハヤシライス ごぼうサラダ 牛乳	麦茶 乾パン	ゼリー ビスケット	<朝ごはんたべたかな？> 朝は一日の始まりです。朝ごはんを食べることは、きょう一日を元気に過ごすために欠かせないものです。 みんなどんな朝ごはんを食べているのかな？きちんとたべて元気に登園しましょうね！	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉もも、ベーコン	ごぼう、たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、グリーンピース
水 27	食パン かにしゅうまい ブロッコリーの胡麻和え 卵と豆腐のふわふわスープ	スキムミルク 昆布	ヨーグルト和え クラッカー	<豆腐と卵のふわふわスープ> きょうのスープには卵と豆腐をいれました。あらがじめ、豆腐と卵を混ぜ合わせておき、沸騰して味付けしたら、それらを流し入れます。ふわふわした固まりが浮いてきたら胡麻油をたらして出来上がりです。 胡麻油の香る口当たりのよいスープになりました。	食パン、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、ごま、砂糖	鶏ひき肉、卵、豆腐、ヨーグルト、かにかまぼこ	玉葱、ブロッコリー、チンゲン菜、もも、みかん、パイナップル、バナナ、人参、胡瓜、もやし、グリーンピース、生姜
木 28	米 肉じゃが ほうれん草のツナ和え ふりかけ・麦茶	幼児ぶどう せんべい	牛乳 ふがし 28日幼児牛乳 桜餅	<ほうれんそう> 寒さに強い冬野菜は、夏野菜に比べ、栄養たっぷり。ほうれんそうは緑黄色野菜の代表選手です。 カロテン・鉄・ビタミンCなどの栄養素を多く含んでいます。いまではあまり見られなくなりましたが、根元のピンクの部分には、骨を作るマンガンがたくさん含まれています。	じゃがいも、米、しらたき、油、砂糖	牛乳、豚肉もも、ツナ缶	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、グリーンピース
金 15	イワシのかば焼き丼 ココロコ胡瓜 味噌けんちん	ゼリー	スキムミルク 1日恵方ロール 15日 クリームパン	<節分：2月3日> 節分は季節を分けるという意味を持ちます。この、季節の変わり目には邪気が生じるという考えから、それを追い払うために、柊の枝にイワシの頭を刺したものを戸口に立ておいたり、豆まきをするようになりました。 きょうは節分にちなんで、鬼の苦手ないわしを使用していわしのかば焼き丼です。	米、さといも、油、片栗粉、切りこんにやく、砂糖	いわし、豆腐、脱脂粉乳、みそ	きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、しょうが
土 16	スタミナうどん 白菜の和え物	牛乳 クラッカー	プリン 乾パン	<風邪に負けない体づくり> 寒くなると体力も低下して、風邪をひきやすくなります。しっかり体の芯から暖まる食事・体に熱を蓄える食物・そしてビタミンCをとり、ぐっすり眠りましょう。風邪をひかないようにするためには、睡眠、栄養をしっかりとり、つかれないようにすることです。	うどん、ごま、ごま油	豚肉もも	はくさい、にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり、ねぎ、にら
月 18	食パン ほうれん草グラタン 切干大根のねりごま和え わかめともやしのスープ	幼児野菜 ビスケット	スキムミルク りんご	<切干大根のねりごま和え> 切干大根と言えば煮物に使うイメージですが、和え物やサラダとしても使える食材です。 ねりごま・しょうゆ・塩・砂糖を混ぜ合わせたドレッシングに茹でた切干大根・人参を和えます。切干大根を使ったサラダには、マヨネーズで和えても合います！	食パン、マカロニ、ねりごま、油、砂糖	脱脂粉乳、ベーコン、チーズ	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、しめじ、にんじん、切り干しだいこん、えのきたけ、わかめ
火 19	米 厚揚げの味噌炒め 小松菜のおかか和え 味付のり・ほうじ茶	幼児オレンジ せんべい	ヨーグルト かりんとう	きょうの給食は(厚揚げの味噌炒め)です。厚揚げといろいろな野菜を味噌で煮込む料理です。 厚揚げに味噌の味がしみ込んだら出来上がりです。！！ 日本にはいろいろな食事形式がありますが、生活の中に【和食の文化】があることを忘れずに！ 普段からの食生活を大切にして、幼児期にこそ和食文化になじむ食習慣をつけさせたいものです。	米、油、砂糖	ヨーグルト、生揚げ、鶏むね肉、みそ、かつお節	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、きゅうり、にら、しいたけ、味付けのり
水 20	パンズパン ヒレカツ 蒸し野菜(さつま芋・大根・キャベツ) 白菜のミルクスープ	麦茶 サブレ	麦芽飲料 ホットビスケット	<遊び食べ> 幼児期は1つのことに長時間集中するのは、難しい時期です。集中できる時間は20～30分。 注意ばかりでは、子どもの自分で食べる意欲・自分で食べたい気持ちを失くす事になりかねません。 一生懸命食べているが時間がかかってしまう事を除いて、ある程度の時間で食事を切り上げてしまうのも一つの手です。	バーガーパン、さつまいも、小麦粉、油、パン粉、メープルシロップ、砂糖	牛乳、豚肉、生クリーム、脱脂粉乳、卵	だいこん、キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、パセリ
木 21	白菜のあんかけご飯 きんぴら ブルー 幼児野菜	牛乳 昆布 21日 乳児部 果汁・せんべい	乳酸菌飲料 クラッカー	<白菜のあんかけご飯> にんにくの香りが食欲をそそるごはんです。胡麻油でにんにく、鶏肉、野菜を炒めます。野菜に火が通ったら味付けし、最後に片栗粉でとろみをつけます。白菜がやわらかく、甘くなり、野菜がたっぷりとれるごはんです。	米、しらたき、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	乳酸菌飲料、鶏もも肉	野菜ジュース、はくさい、ごぼう、たけのこ、しめじ、ブルー、にんじん、しいたけ、にんにく
金 22	米 豚肉の生姜焼き キャベツのマリネ オレンジ	幼児ぶどう せんべい 22日 さくらんぼ 果汁・ラムネ	スキムミルク ピザトースト	<食べ過ぎていないかな？> 1～2歳代は、満腹中枢が未発達なため、満腹感がわかりにくいものです。いつまでも食べているときは『もうお腹いっぱいだね。ごちそうさましようか』とタイミングを作ってあげると効果的です。そして、ごちそうさまをしたら、遊びやほかのことに誘い、気持ちを切り替えさせましょう。	食パン、米、油、片栗粉	豚肉もも、チーズ、脱脂粉乳、ベーコン、ハム	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、しょうが
土 23	ハンバーグパン コーンサラダ 白菜と椎茸のスープ	幼児りんご パイ	牛乳 菓子	<できるかな？食事のマナー> 1歳前後はまだまだ手づかみ食べをしましょう。それも触感から食事を覚える大事な経験です。 2歳前後は自我が芽生えて、自分のお箸、自分の食器など“自分のもの”といったことに強い関心を持っているので、食器の持ち方などを少しずつ教えてあげるといいでしょう。	ハンバーグパン	牛乳	レタス、はくさい、にんじん、きゅうり、コーン、しいたけ、ねぎ

○いろいろな豆○
豆にはたくさんの種類があり、様々な料理や加工品などに利用されています。
よく食べられている豆には、大豆やあずき、いんげん豆、えんどう豆、ひよこ豆、レンズ豆などがあります。
豆はたんぱく質や食物繊維、ビタミンなど摂りたい栄養がたくさん詰まっています。
子ども達にも積極的に食べてほしい食品です。



1食当たり平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	527kcal	566kcal
たんぱく質	19.4g	21.3g
脂質	14.6g	16.8g
塩分	1.7g	1.9g